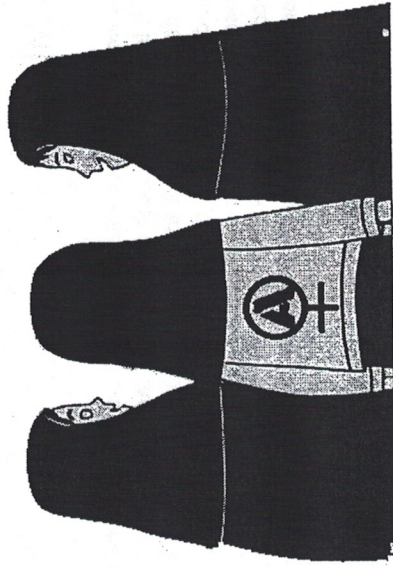
Comunidade

No seu bairro e em todos outros lugares, ande com amigas e se protejam mutuamente!
Pratique, sempre que possível, a defesa emocional e artes marciais. As técnicas emocionais e físicas precisam uma da outra para que funcionem. Romper o silêncio e o isolamento é começar a tecer teias de apoia mutua, fortalecimento e empoderamento. A hipocrisia e o individualismo nos fragmentam e só ajudam a manter e alimentar ciclos de violências.
Acredite, sempre se é capaz mais do que se imagina! Avalie riscos de forma estratégica e sempre acredite em si mesma! Estabeleça vínculos de confiança, solidariedade e sororidade!

NÃO DIVULGUE O QUE VOCÊ SABE ALEATORIAMENTE
Não é bom que qualquer pessoa saiba que você conhece e/ou pratica técnicas de defesa pessoal. É melhor se defender contra quem ataca de forma inesperada, golpeando de surpresa. Porém, não se esqueça que é muito importante compartilhar os conhecimentos sobre defesa pessoal com as pessoas queridas e de confiança.
Forme grupos e expanda a violência afeminada!

Este zine tem como objetivo encorajar mulheres, lésbicas e pessoas trans* para se apropriar das técnicas de defesa pessoal - desde o fortalecimento emocional até o combate físico - ocupar e retomar espaços, torná-los mais seguros para as nossas e combater na selva de pedra das cidades.
A intenção da defesa pessoal contra a violência machista - que também é capitalista, racista, policial e fascista no Estado Patriarcal que vivemos - não significa brigar ou continuar uma briga mas identificar e escapar estrategicamente de situações de violência simbólica, emocional, física, sexual, etc. Assim, pensamos também na a prática de ações diretas nas ruas, onde muitas vezes é necessário que a gente se proteja e saia de situações de risco.
Nos apoiamos no treinamento de artes marciais mistas, como Boxe, Judô, Karatê, Kung-Fu, Muay Thai e Tae Kwon Do e recomendamos que se possível, você que está lendo pratique alguma luta ou arte marcial, que além da defesa também promove a confiança, condicionamento físico e ferramentas para desenvolver outras estratégias.

Não reconhecemos o Estado ou a polícia como formas de proteção, nem acreditamos em sua "justiça" e punições. Se alguém é agredida e pede ajuda ao estado corre o risco de se enfrentar novamente com algum representante da "justiça" machista ou um verme fardado racista, fascista e lesbofóbico. Por isso é muito importante formar os vínculos de confiança e solidariedade. Nossa defesa vem de nós mesmas e de nossas manas.
Muitas vezes é preciso atacar para se defender, e para isso é preciso reconhecer sua força e capacidade física e emocional para pensar e agir rápido e deforma eficaz. Essas habilidades são desenvolvidas com muita reflexão, apoia mútua, companheirismo e prática.

***

Esperamos que esse zine contribua para seu encorajamento, empoderamento e formação de grupos de apoia, defesa e ação direta.

Defendendo a alegria e organizando a revolta, teremos a nossa maior vingança: sermos felizes!